

- В 1-ой группе исследования, а именно, тремор рук, тестируемый на тренажере «Твердая рука», оказался на 2 пункта ниже, то есть, результат получен более высокий в сравнении со 2 -ой группой.
- Занятия волейболом улучшают показатели по тремору рук, развивают моторику рук, тренируют умение сосредотачиваться и концентрировать внимание.
- Занятия волейболом имеют прикладное значение, и могут быть рекомендованы студентам медицинских вузов, в дальнейшем, желающим выбрать специализацию хирургия.

Литература:

1. Ракова, Н.А. Педагогическая инноватика: методические рекомендации / Н.А. Ракова. – Витебск : ВГУ им. П.М. Машерова, 2014. – 55 с.
2. Любина, Г.А. Рука развивает мозг : пособие для педагогов дошк. учреждений / Г.А. Любина. – Минск : НМЦ. – 2002. – 112 с.
3. Физическая культура : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.] ; под ред. Е.С.Григоровича, В.А. Переверзева. – 4- изд.,испр. – Минск : Выш. шк. – 2014. – 350 с.
4. Физическая культура и здоровье: подвижные и спортивные игры: пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / А.Г. Фурманов [и др.] ; под общ. ред. М.Е. Кобринского, А.Г. Фурманова. – Минск : Аверсэв, 2016. – 476 с.
5. Неврология : нац. рук. : крат. изд. / Н. Ю. Абрамычева [и др.] ; под ред. Е. И. Гусева, А. Н. Коновалова, А. Б. Гехт ; Всерос. о-во неврологов, Ассоц. мед. обществ по качеству. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2018. – 686 с.
6. Залялова, З. Что мы знаем о треморе? / З. Залялова // Врач. – 2011. – № 14. – С. 7-11.
7. Левин, О. С.Тремор / О.С. Левин // Справочник поликлин. врача. – 2017. – № 4. – С. 51-56.

УДК 796.3

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОК ВГМУ, ВГТУ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ, СТУДЕНТОК 4 КУРСА ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ И СТУДЕНТОК 1 КУРСА СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Стахнёв К.И., Потоцкий П.С., Сазоник В.В., Белей В.В., Бондал Я.О.

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Введение. С каждым годом увеличивается число студентов в Республике Беларусь. В соответствии с законодательством высшая школа, решая задачи профессиональной подготовки, должна обеспечить и физическую подготовку студентов. Физическое воспитание студентов, таким образом, рассматривается как неотъемлемая, важная часть общего воспитания студенчества.

Цель исследования. Определить и сравнить физическую работоспособность студенток ВГМУ, ВГТУ, занимающихся в секциях по мини-футболу, студенток 4 курса лечебного факультета и студенток 1 курса стоматологического факультета.

Материал и методы. Применялся анализ научно-методической литературы, методика индекса Руфье, методы математической статистики.

В педагогическом эксперименте участвовало 60 девушек в возрасте 17-22 года: мини-футбол студентки ВГМУ (n=15), студентки ВГТУ (n=15) студентки 4 курса лечебного факультета (n=15) студенты 1 курса стоматологического факультета (n=15) (основное отделение).

Проба Руфье заключалась в том, что после 5 мин отдыха у студента в положении сидя измерялся показатель ЧСС за 15 секунд (P1). Затем ему предлагалось выполнить 30 приседаний за 45 с, после чего в положении сидя в первые 15 с у него измерялась ЧСС (P2). Последующее измерение ЧСС (P3) проводилось в последние 15 с первой минуты восстановления [1]. На основании полученных результатов, индекс Руфье рассчитывается согласно формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

Результаты исследования и обсуждение. Результаты исследования были обобщены и представлены в таблицах 1-2.

Таблица 1 – Средние показатели ЧСС студентов

	ЧСС в покое (ударов в мин)	ЧСС после Нагрузки (в мин)	ЧСС после минуты Восстановления(в мин)
Студентки-футболистки ВГМУ n=15	72±3	129±4,3	85±6,2
Студентки-футболистки ВГТУ n=15	74±2	129±4,7	85±5,4
Студентки 4 курса лечебного факультета n=15	72±4,3	133±4,8	86±5,3
Студентки 1 курса стоматологического факультета n=15	79±3,1	134±4,9	90±5,3

Таблица 2 – Процентное распределение уровня физической работоспособности студентов

Уровни физической работ-ти %	хорошая 4-6	средняя 7-9	удовлетворительная 10-14	низкая 15 и >
Студентки-футболистки ВГМУ n=15	n=4 26,6 %	n=7 46,6 %	n=3 20 %	n=1 6,6 %
Студентки-футболистки ВГТУ n=15	25,4%	44,6%	19%	11%
Студентки 4 курса лечебного факультета n=15	14,7%	40,7%	36,5%	8,1%
Студентки 1 курса стоматологического факультета n=15	13 %	20 %	53,3 %	13,3 %

Анализ данных исследований показал, что средний показатель ЧСС в покое (таблица 1) больше у студенток 1 курса стоматологического факультета ($83\pm3,1$), чем у студенток футболисток ВГМУ ($80\pm6,1$), студенток 4 лечебного факультета и студенток футболисток. Также у студенток-футболисток, ВГМУ, студенток ВГТУ, студенток 4 курса лечебного факультета и студенток 1 курса стоматологического факультета прослеживается более низкий результат ЧСС после нагрузки ($129\pm4,3$), ($129\pm4,7$), ($133\pm4,8$), ($134\pm4,9$) и после минуты восстановления ($99\pm5,4$) [2].

В результате исследования уровня физической работоспособности студентов, обнаружено, что больший процент, составляет уровень средней работоспособности (студенток-футболисток ВГМУ – 46,6%, студенток 1 курса стоматологического факультета – 20%) (студенток футболисток ВГТУ 44,6%) (студенток 4 курса лечебного факультета 40,7%). Уровень удовлетворительная работоспособность составил: студенты 1 курса стоматологического факультета 53,3%, студенток-футболисток 36,5%, студенток -футболисток ВГТУ 19%, студенток 4 курса лечебного факультета 36,5%. У представителей мини-футбола выявлен более высокий уровень хорошая работоспособность (26,6 %), чем у студенток 4 курса лечебного факультета (14,7%), студентов 1 курса стоматологического факультета (13%). Показатель хорошая работоспособность у студенток

футболисток и студенток футболисток ВГТУ находится на одном уровне. Самый низкий уровень работоспособности был выявлен у студенток 1 курса стоматологического факультета.

Выводы. Показатели физической работоспособности продемонстрировали преимущество студенток, которые занимаются в секции по мини-футболу. Что свидетельствует о возможности повышения физической работоспособности студенток за счёт занятий игровыми видами спорта, а также целесообразность применения этих видов в учебном процессе как средство улучшения физической работоспособности.

Литература:

1. Карпман, В.Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 94 с.
2. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / В.И. Аулик. – М. : Медицина, 1990. – 122 с.